



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- や ちくわ
・焼き竹輪…4本
- こむぎこ おお はん
・小麦粉…大さじ3半
- あお てきりょう
・青のり…適量
- こ
・たまご…1個
- みず おお はん
・水…大さじ1半
- あ あぶら てきりょう
・揚げ油…適量

つく かた 【作り方】

- こむぎこ あお と みず
①小麦粉、青のり、よく溶いたたまご、水をさっと
混ぜて、衣をつくる。
- ②ちくわは2分の1にななめにカットしておく。
- ③①をつけ、カラリと揚げる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：116キロカロリー

たんぱく質^{しつ}：6.1グラム

脂肪^{しぼう}：5.5グラム

塩分^{えんぶん}：0.9グラム